# نَبْذَة تَعريفيَّةٌ عَامَّةٌ عَنِ الزَّبِيب (العِنَبُ المجفَّف).

| | |
|---|---|
| مضادّ للأكسدة | مليّنٌ للمعدة |
| مضادّ للتسوُّس | تحسِن الذّاكرة |
| مضادّ للجراثيم | مقوّ عامّ |
| صِحّيٌّ للعِظام | مقوّي هضميّ |
| صِحّيٌّ للكُلَى | معزّز للاخصاب |
| صِحّيٌّ للكبد | مضادّ للسرطان |
| صِحّيٌّ لضغْطِ الدّم | صحّيٌّ لسكّر الدّم |

علمُ النَّباتِ الطِّبِّيّ
Medical.Botany.Org
nasrdine-amiar@hotmail.com

تَنْضُجُ عَنَاقِيدُ الْعِنَبِ فِي فصلِ الصَّيفِ، وَيَأْكُلُ النَّاسُ جَانِبًا كَبِيرًا مِنْهَا وَهِيَ طَازَجَةٌ، وَكَذَلِكَ يَشْرَبُونَ عَصِيرَ الْعِنَبِ طَازَجًا.

وَيَبْقَى بَعْدَ ذَلِكَ جُزْءٌ كَبِيرٌ مِنْ مَحْصُولِ الْعِنَبِ لَوْ تُرِكَ لَفَسَدَ، وَلِذَلِكَ يَلْجَأُ النَّاسُ إِلَى حِفْظِهِ بِطُرُقٍ مُخْتَلِفَةٍ؛ مِنْهَا مَا حَرَّمَهُ اللهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى لِضَرَرِهِ الشَّدِيدِ عَلَى صِحَّةِ النَّاسِ وَعُقُولِهِم كَصِنَاعَةِ النَّبِيذِ (الْخَمْرِ) وَمِنْهَا مَا أَحَلَّهُ اللهُ كَعَمَلِ الْمُرَبَّى وَإِنْتَاجِ الزَّبِيبِ.

وَالزَّبِيبُ هُوَ الْعِنَبُ الْمُجَفَّفُ. وَمِنْ أَشْهَرِ أَصْنَافِهِ الزَّبِيبُ السُّلْطَانِيُّ الْخَالِيُّ مِنَ الْبِذْرِ. وَأَهَمُّ أَصْنَافِ الْعِنَبِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي إِنْتَاجِ الزَّبِيبِ هِيَ الْأَصْنَافُ ذَاتُ الْجِلْدِ السَّمِيكِ الَّتِي تَتَحَمَّلُ عَمَلِيَّاتِ التَّجْفِيفِ وَالشَّحْنِ، وَالَّتِي لَهَا رَائِحَةٌ جَمِيلَةٌ، وَالْخَالِيَةُ مِنَ الْبُذُورِ.

وَلِذَلِكَ يَسْتَخْدِمُ النَّاسُ صِنْفَيْنِ مِنَ الْعِنَبِ عَادَةً فِي إِنْتَاجِ الزَّبِيبِ هُمَا: الْعِنَبُ الْبَنَّاتِيُّ وَالْعِنَبُ الْمُسْكَاتِ (مُوسْكَا).

وَقَدْ يَكُونُ الزَّبِيبُ أَسْوَدَ أَوْ أَبْيَضَ اللَّوْنِ وَلَكِنَّ لَوْنَهُ يَتَرَاوَحُ فِي الْغَالِبِ بَيْنَ الْبُنِّيِّ الْفَاتِح وَالْبُنِّيِّ الْغَامِق وَفِي أَحْيَانٍ كَثِيرَةٍ يُعَامَلُ الْمُنْتِجُونَ الزَّبِيبَ بِأَحَدِ مُرَكَّبَاتِ الْكِبْرِيت لِإِكْسَابِهِ لَوْنًا ذَهَبِيًّا جَمِيلًا.

وَعِنْدَمَا يُجَفَّفُ الْعِنَبُ فِي الشَّمْسِ أَوْ فِي الْأَفْرَانِ، تَفْقِدُ حَبَّاتُهُ الْغَضَّةُ النَّاعِمَةُ الْمُمْتَلِئَةُ بِالْعَصِيرِ مُعْظَمَ مَا بِهَا مِنْ مَاءٍ فَتَنْخَفِضُ نِسْبَتُهُ مِنْ حَوَالَيْ 80% إِلَى حَوَالَيْ 24% فَقَطْ.

وَلِذَلِكَ تَنْكَمِشُ حَبَّاتُ الْعِنَبِ وَيَتَجَعَّدُ سَطْحُهَا وَيَتَشَقَّقُ فَيُسَاعِدُ ذَلِكَ عَلَى سُرْعَةِ جَفَافِهَا. وَرَغْمَ فُقْدَانِ الْمَاء، يَحْتَفِظُ الزَّبِيبُ بِأَكْثَرَ خَوَاصِّ الْعِنَبِ الطَّازَج، بَلْ إِنَّهُ يَمُدُّ الْجِسْمَ بِسُعْرَاتٍ حَرَارِيَّةٍ أَكْثَرَ فَكُلُّ مِئَةِ غِرَام مِنَ الزَّبِيبِ تُعْطِي الْجِسْمَ 268 سُعْرًا حُرُارِيًّا.

فِي حِينِ أَنَّ الْوَزْنَ نَفْسَهُ مِنَ الْعِنَبِ الطَّازَج يُعْطِي الْجِسْم 68 سُعْرًا حَرَارِيًّا فَقَطْ (وَالسُّعْرِ هُوَ وِحْدَةُ قِيَاسِ كَمِّيَّة الْحَرَارَة).

وَيَحْتَوِي الزَّبِيبُ عَلَى حَوَالَيْ 71% مِنْ وَزْنِهِ مَوَادَّ سُكَّرِيَّة (سُكَّر عِنَبٍ وَسُكَّر فَاكِهَة)، وَهِيَ مِنْ أَسْهَلِ السُّكَّرِيَّاتِ هَضْمًا وَأَغْنَاهَا بِالطَّاقَة فَتُعْطِي الْجِسْمَ الْحَرَارَة وَالنَّشَاطَ اللَّازِمَيْنِ لِلْحَرَكَةِ وَبِخَاصَّةٍ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ الْبَارِدِ وَأَثْنَاء مُمَارَسَةِ الْأَعْمَال الشَّاقّة.

كَذَلِكَ يَحْتَوِي الزَّبِيبُ عَلَى الْأَلْيَافِ وَفِيتَامِينَ «أ» وَفِيتَامِينَ «ب» وَأَمْلَاح الْكَالِسْيُوم وَالْفُسْفُور وَالْحَدِيد بِنِسَبٍ مُتَفَاوِتَةٍ. وَلِلْزَّبِيبِ فَوَائِدُ كَبِيرَةٌ فِي الْوِقَايَةِ الْعِلَاجِ مِنَ الْأَمْرَاض عَلَى حَدٍّ سَوَاء.

- **الزَّبِيبُ فِي كُتُبِ التُّرَاث الْأَدَبِيّ:**

- قَالَ فِيهِ شَيْخُ الْأَطِبَّاءِ "اِبْنُ سِينَا": الزَّبِيبُ صَدِيقُ الْكَبِدِ وَالْمَعِدَةِ، وَالْعِنَبُ وَالزَّبِيبُ بِعَجْمِهِمَا جَيِّدٌ -أَيْ كُلٌّ مِنْهُمَا- لِأَوْجَاعِ الْمَعْيِ، وَالزَّبِيبُ يَنْفَعُ الْكُلَى وَالْمَثَانَة.

- قَالَ عَنْهَا اِبْنِ قَيِّمِ الجَوْزِيَّةِ-الْعَالِمُ الْفَقِيهُ: الزَّبِيبُ يَنْفَعُ مِنَ السُّعَالِ، وَوَجَعِ الْكُلَى، وَالْمَثَانَةِ، وَيُقَوِّي الْمَعِدَةَ، وَيُلَيِّنُ الْبَطْنَ، وَهُوَ بِالْجُمْلَةِ يُقَوِّي الْمَعِدَةَ وَالْكَبِدَ وَالطِّحَالَ، نَافِعٌ مِنْ وَجَعِ الْحَلْقِ وَالصَّدْرِ وَالرِّئَةِ وَالْكُلَى وَالْمَثَانَةِ، وَأَعْدَلُهُ أَنْ يُؤْكَلَ بِغَيْرِ عَجَمِهِ. وَهُوَ يُغَذِّي غِذَاءً صَالِحًا، وَلَا يُسَدِّدُ كَمَا يَفْعَلُ التَّمْرُ، وَإِذَا أُكِلَ مِنْهُ بِعَجَمِهِ كَانَ أَكْثَرَ نَفْعًا لِلْمَعِدَةِ وَالْكَبِدِ وَالطِّحَالِ، وَهُوَ يُخَصِّبُ الْكَبِدَ، وَيَنْفَعُهَا بِخَاصِّيَّتِهِ، وَفِيهِ نَفْعٌ لِلْحِفْظِ: قَالَ اِبْنُ شِهَابٍ الزُّهْرِيُّ: مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَحْفَظَ الْحَدِيثَ (أَيْ أَقْوَالَ النبِيِّ مُحَمَّد (ص)، فَلْيَأْكُلِ الزَّبِيبَ.

- كَمَا ذَكَر عَالِمُ الصَّيْدَلة الْقَدِيم دَاوُدَ الْأَنْطَاكِيَّ فَوَائِدَ كَثِيرَةً لِلْزَّبِيبِ فِي كِتَابِهِ الْمَشْهُور بِاسْمِ «تَذْكِرَة دَاوُد» أَوْ «التَّذْكِرَة».

- **الطِّبّ التَّقْلِيدِيّ:**

اِسْتِخْدَامَهُ وَخَصائِصُه الَّتِي تَمَّ جَمعُهَا عَنْ طَرِيقِ الاسْتِبْيَانِيَّة أَوْ الاسْتِجْوَابِيَّة.

1- مُزِيلٌ لِلْحُمُوضَةِ مِنَ الدَّم.

2- فَقْرُ الدَّم (مَنْقُوعٌ فِي اللَّيْمُونِ).

3- مُقَوٍّ عَامّ.

4- زِيَادة الْقُدْرَة عَلَى التحمُّل.

5- مُقَوٍّ لِلْذَّاكِرَة.

6- مُقَوٍّ لِلْمَعِدَة.

7- مُقَوٍّ لِلْأَعْصَاب.

8- مُقَوٍّ لِلدَّم.

9- مُقَوٍّ لِلْبَّاه.

10- مُقَوٍّ لِلْعَضَلَات.

11- الْوَذْمَة (اِحْتِبَاس السَّوَائِل).

12- اِلْتِهَابُ الْمَفَاصِل.

13- تَقْطِيْر البَول.

14- السُّعَال الجَافّ.

15- كُوفِيد-19.

16- السَرَطَان.

17- النِّقْرُس.

18- الامْسَاك.

19- التَّحَكُّم فِي الْوَزْن.

20-أَمْرَاضُ الغُدَدِ التَّناسُلِيَّة.

21-اِلْتِهَابُ الْمَعِدَة وَالْأَمْعَاء.

22-نَزْلَاتُ الْبَرْد.

- **النَّشَاطُ الْبَيُولُوجِيّ:**

• النَّشَاطُ الْبَيُولُوجِيّ لِلزَّبِيب في التَّجَارِب عَلى الحيَوَانِ وَالْبِيئَةِ الْمُصْطَنَعَة في الْمُخْتَبر:

1- مُضَادٌّ لِلْأَكْسَدَة.

2- مُضَادٌّ لِلْاِلْتِهَاب.

3- مُعَزِّزٌ لِلْاِخْصَاب.

4- مُوسِّعٌ لِلْأَوْعِيَة.

5- مُضَادٌّ لِتَسَوُّسِ الْأَسْنَان.

6- مُضَادٌّ لِلْجَرَاثِيم.

7- خَافِضٌ لِكُولِسْتِرُولِ الدَّم.

8- خَافِضٌ لِسُكَّرِ الدَّم.

9- مُنَظِّم لِسُكَّرِ الدَّم.

10-خَافِضٌ لِضَغْطِ الدَّم.

11-مُعَزِّزٌ لِامْتِصَاصِ الْكَالِسْيُوم.

12-مُضَادٌّ لِلْسَرَطَان.

- **مِنْ فَوَائِدِهِ الَّتِي يُؤَيِّدُهَا الْبَحْثُ الْعِلْمِيُّ:**

**تَنْوِيهٌ:** لِكَيْ نَحْصُلَ عَلَى فَوَائِدِ الزَّبِيبِ يَجِبُ أَنْ تَكُونَ عُضْوِيَّةً أَيْ الَّتِي لَمْ تَتَعَرَّض إِلَى إِفْرَاطٍ فِي السَّمَادَ الْكِيمْيَائِيِّ والْمُبِيدَاتِ الْحَشَرِيَّة، وَإِلَّا قَدْ يَحْدُثْ مَعَنَا الْعَكْس فِي جَانِبِ الصِّحَةِ. كَمَا أَنَّهُ يُنصَحُ بِنَقْعِ الزَّبِيب وَالْفَوَاكِهِ الْمُجَفَّفَة عُمُومًا بِمَاءٍ مُعْتَدِلِ السُّخُونَة مُدَّةَ 20 دَقِيقَة قَبْلَ تَنَاوُلِهَا ، ولَا نَدْرِي مَدَى التَّأْثِير الْبَيُولُوجِيّ لِهَذِهِ الطَّرِيقَة عَلَى الزَّبِيب، ولكن يُعَدُّ وَسِيلَةً يُسَاعِدُ فِي التخلُّصِ مِنَ بَقَايَا والْمُبِيدَاتِ الْحَشَرِيَّة وَالْمَوَادِّ الْحَافِظَة الاصطناعيَّة وَالْأَوْسَاخ خُصُوصًا الَّتِي تُبَاعُ بِالْمِيزَان وَلَيْسَتْ بعُبُوَاتٍ أَو أَكْيَاس مُحْكَمَةْ الإِغْلَاق.

اِخْتِصَاصِيُّو التَّغذِيَّة يقُولُونَ أَنَّهُ بِحُكْمِ الْقِيمَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْجَيِّدَةِ لِلزَّبِيبِ يَجْعَلُ لَهَا دَوْرًا اِيْجَابِيًّا فَعَّالًا عَلَى الصِّحَّةِ بِوجْهٍ عَامّ.

لَا تُوجَدُ الأدلَّة التي تَدْعَمُ اِسْتِخْدَامَ الزَّبِيب كَدَوَاءٍ طِبِّيٍّ مُنْفَرِدٍ أَوْ كَبَدِيلٍ عَنِ الرِّعَايَةِ الصِّحِّيَّة في حَالَاتٍ مَرَضِيَّةٍ مُحَدَّدَة، وَلَكِنْ يُسَاعِدُ تَنَاوُلُ الزَّبِيبُ بِشَكْلٍ مُنْتَظِّمٍ عَلَى الْحُصُولِ فِعْلًا عَلَى الْعَدِيدِ مِنَ التَّأْثِيرَاتِ الْإِيجَابِيَّة مِنْهَا مَا يَأْتِي:

1- يُعَدُّ مَصْدَرًا رَائِعًا لِإِمْدَادِ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ وَالنَّشَاط.

2- دَعْمُ صِحَّةِ الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ (يعزِّزُ الْوَظَائِفَ السَّوِيَّة لِلْهَضْم).

3- اِنْعَاش وَدَعْمُ صِحَّةِ مَرْضَى دَاءِ السُّكَّرِيّ مِنَ النَّمَطِ الثَّانِي.

4- خَفْضُ سُكَّرِ الدَّمِ بِأَمَانٍ لَدَى الْأَصِحَّاء وَمَرْضَى السُّكَّرِيّ.

5- اِحْتِمَالِيَّة الْوِقَايَّةِ مِنْ سَرَطَانِ الْقُوْلُونِ وَالْمُسْتَقِيمِ وَالْمَعِدَة.

6- خَفْضُ مُسْتَوَى الْكُولِسْتُرولِ الضَّارِّ «أَلْ دِي أَلْ».

7- اِحْتِمَالِيَّة الْوِقَايَّة مِنْ أَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَالْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّة.

8- خَفْضُ ضَغْطِ الدَّمِ بِأَمَانٍ لَدَى الْأَصِحَّاءِ وَمَرْضَى اِرْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّم.

9- الْوِقَايَة مِنَ الْإِمْسَاكِ بالدَّرَجَاتِ الْمُتَوَسِّطَة والْخَفِيفَة.

10- دَعْمُ الصِحَّةِ بِوَجْهٍ عَامّ أَثْنَاءَ فَتْرَةِ الْحَمْلِ.

11- دَعْمُ الصِحَّةِ بِوَجْهٍ عَامّ أَثْنَاءَ فَتْرَةِ الرَّضَاعَة.

12- دَعْمُ صِحَّةِ مَرِيضِ فَقْرُ الدَّمِ النَّاجِمُ عَن عَوَزِ الحَدِيد (مَنْقُوعٌ فِي عَصِيرِ اللّيْمُونِ أَو الْبُرْتُقَال أَو الْفَرَاولَة)، هَذِهِ الطَّرِيقَة تَرفَع مُسْتَوى الْحَدِيد في الجِسم بَعْدَ 20 يومًا من التَّناول.

13- تَحْسِينُ صِحَّةِ الْمَرْضَى فِي طَوْرِ التَّعَافِي أَوْ النَّقَاهَةِ مِنَ الْمَرَض.

14- أَحَدُ الْمُكَوِّنَاتِ الرَّئِيسِيَّة فِي النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُلائِمِ لِلصِّحَّة.

15-دَعْمُ صِحَّةِ مَرْضَى الكَبِدُ الدُّهْنِيَّةُ (يعزِّزُ الْوَظَائِفَ السَّوِيَّة لِلْكَبِد).

16- أَحَدُ الْمُسَاهِمِينَ الرَّئِيسِيِّين لِلْبُورُونْ فِي النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ، وَهُوَ مَعْدَنٌ يُشَارِكُ فِي الْحِفَاظِ عَلَى الْهَيْكَلِ الْعَظْمِيِّ.

17- صِحَّةُ الْفَم: رَغْمَ أَنَّ الزَّبِيبَ يُعْتَبَرُ مِنَ السُّكَّرِيَّات، إِلَّا أَنَّهُ مُفِيدٌ لِصِّحَّة الْإِنْسَان، لِاِحْتِوَائِه عَلَى مَادَّةِ حَمْضِ اللِّينُولِيك «linoleic acid» وحمض الأُولُوِنِينُولِيك «Oleanolic acid». وَقَدْ أَثْبَتَتْ الاخْتِبَارَاتْ أَنَّ هَاتَيْنِ الْمَادَّتَيْنِ الطَّبِيعِيَّتَيْنِ تَمْنَعَانِ نُمُوَّ الْبَكْتِيرْيَا الْمُسَبِّبَة لِأَمْرَاضِ الْفَمْ

وَاللِّثَة، وَتُؤَثِّرَانِ حَتَّى بِأَقَلِّ نِسْبَةِ تَرْكِيزٍ لَهُمَا، الْأَمْرُ الَّذِي يَمْنَعُ التَّرَسُّبَاتِ عَلَى الْأَسْنَانِ وَتَسَوُّسِهَا وَوَصُولِ أَمْرَاضِ اللِّثَةِ إِلَيْهَا. غِنَى الزَّبِيب بِهَاتَيْنِ الْمَادَّتَيْنِ بِالإِضَافَةِ إِلى الكَالِسْيُوم يَجْعَلُهُ مِنَ الْعَنَاصِرِ شَدِيدَةِ الأَهَمِّيَّة لِصِحَّةِ الْأَسْنَان. لَكِنْ ذَلِكَ لَا يُغْنِي عَنْ ضَرُورَةِ تَنْظِيفِ الْفَمْ وَالْأَسْنَان بِشَكْلٍ جَيِّدٍ يَوْمِيًّا.

18- يَعْمَلُ كَمُسَاعِد عَلَى النَّوْم لِلْأَفْرَاد الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنَ الْأَرَق، حَيْثُ يَحْتَوِي عَلَى مادَّة التِرِبْتُوفان «Tryptophan» الَّتِي ثَبُتَ عِلْمِيًّا أَنَّهَا تُقَلِّلُ الْوَقْتَ الَّذِي نَسْتَغْرِقُهُ لِلدُخُولِ فِي النَّوم.

19- يَكْبَحُ الشَّغَفَ بِالطَّعَام.

20- دَعْمُ صِحَّةِ الْعُيُونِ خُصُوصًا كِبَّارَ السِّنِّ.

21- دَعْمُ صِحَّةِ الْجِلْد والْبَشْرَة والشَّعْر وَالْأَضَافِر.

- **التَّحْضِيرات:**

بَعْدَ غَسْلِهِ بِالْمَاءِ الفاتر، يُسَاعِدُ هَرْسُ وَنَقْعُ الزَّبِيبُ طِوَالَ اللَّيْلِ فِي الْمَاءِ الْعَادِي عَلَى جَعْلِ الْمُغَذِّيَّاتِ الْمَوْجُودَة فِيهِ مُتَاحَةً بِسُهُولَة لِإِمْتِصَاصِهَا مِنْ قِبَلِ الْجِسْم. وَهُنَاكَ طَرِيقَةٌ أُخْرَى شَعْبِيَّة، هِيَ نَقْعُ الزَّبِيبِ الْمَهْرُوس عَلَى اللَّبَنِ الرَّائِب، حَيْثُ يُمْكِن أَنْ يُسَاعِدَ فِي تَقْلِيلِ اِلْتِهَابِ الْأَمْعَاءِ، وَالْحِفَاظ عَلَى اللِّثَة وَالصِّحَّةِ بِوْجْهٍ عَامّ. كَمَا يُمْكِنُ غَلْيُهُ مَعَ الْحَلِيب وَبِذَلِكَ يَكُونُ بَدِيلًا صِحِّيًّا للسُّكَّر الْمُصنَّع.

- **التَّوصِيَّات:**

- يُفَضَّل تَقْدِّيم الزَّبِيب كَوَجْبَةٍ خَفِيفَةٍ لِلْطَلَبَة أَوْ وَجبَةٍ بَيْنِيَّةٍ لِلْمُوَظَّفِين أَثْنَاء فَتَرَاتِ الْعَمَل، كَيِّ يُسَاعِدَهُم عَلَى التَرْكِّيز أَثْنَاء الاستذكار أَوْ الْعَمَل.

- يُمْكِنْ أَنْ يَتَسَبَّبَ تَنَاوُلُ كَمِّيَّةٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الزَّبِيب فِي زِيَادَةِ حَرَكَاتِ الْأَمْعَاءِ بِشَكْلٍ كَبِيرٍ، مِمَّا يُعَزِّزُ مِنْ عَمَلِيَّةِ التَّخْمِيرِ وَيُؤَدِّي إِلَى تَكْوِينِ غَازَاتٍ مِعَوِيَّةٍ وَبِالتَّالِي اِنْتِفَاخُ الْبَطْنِ، وَغَالِبًا مَا تَخْتَفِي هَذِهِ الْمُشْكِلَةُ بَعْدَ سَاعَتَيْنِ.

- يُمْكِنْ بَدْء تَقْدِيم الزَّبِيب لِلطِّفْل فِي عُمْرِ ال8-9 أَشْهُر.

- **الزَّبِيبُ لَا يُؤَدِّي إِلَى تَسَوُّسِ الْأَسْنَان:** الْاِنْطِبَاعَاتِ الْمُسْتَقِرَّةِ لَدَى الرَّأْيِ الْعَامّ بِأَنَّ الزَّبِيبَ يُفَاقِمُ مُشْكِلَةَ تَسَوُّسِ الْأَسْنَان، وَذَلِكَ أَنَّ الزَّبِيبَ يُعْتَبَرُ حَلْوَى قَابِلَة لِلْاِلْتِصَاق وَعَادَةً مَا تُسَبِّبُ السَّكَّرِيَّاتُ الْمُلْتَصِقة تَسَوَّس الْأَسْنَان. وَعَلَى الْعَكْسِ مِنْ ذَلِكَ، أَكَّدَتْ الدِرَاسَاتُ أَنَّ مُحْتَوَيَاتِ الزَّبِيبِ مِنْ الْمَوَادَّ الْكِيمْيَائِيَّةِ ذَاتِ الْأَصْلِ النَّبَاتِيّ تُفِيدُ صِحَّةَ الْفَم بِمُقَاوَمَةِ الْبَكْتِيرْيَا الْمُسَبِّبَة لِلتَّسَوُّس وَأَمْرَاضِ اللِّثَة.

- **إدْعمنا:**

أ- هذه المقالة المتعلّقة بِفَاكِهَة الْعِنَبِ الْمُجَفَّف (الزَّبِيب) بِحَاجَة للتَّوسيع. شَارك فِي تحريرها، سواءٌ إنْ كنت بَاحِثًا أكاديميًّا أو خَبِيرًا فِي الأَعْشَاب الطِّبّية.

---

- **مُعِدُّ الْمَقَالَة:** نَصْرُ الدِّينْ عَمْيَارْ.
- **صَفْحَة:** عِلْمُ النَّبَاتِ الطِّبِّيّ.

---

- **مَرَاجِع وَمَرَاجِعٌ لِلْاِسْتِزَادَة:**

1- اِبْنُ قَيِمِ الْجَوْزِيَّة. الطِّبُّ النَّبَوِيّ. ج1. ص239. ط1. النَاشر: دَارُ الْهِلَال – بَيْرُوت 1998.

https://al-maktaba.org/book/23649/238

2- Schuster MJ, Wang X, Hawkins T, Painter JE. A Comprehensive review of raisins and raisin components and their relationship to human health. J Nutr Health. 2017 Jun;50(3):203-216. https://e-jnh.org/pdf/10.4163/jnh.2017.50.3.203
3- Kanellos PT, Kaliora AC, Tentolouris NK, Argiana V, Perrea D, Kalogeropoulos N, Kountouri AM, Karathanos VT. A pilot, randomized controlled trial to examine the health outcomes of raisin consumption in patients with diabetes. Nutrition. 2014 Mar;30(3):358-64. https://doi.org/10.1016/j.nut.2013.07.020
4- Kountouri AM, Gioxari A, Karvela E, Kaliora AC, Karvelas M, Karathanos VT. Chemopreventive properties of raisins originating from Greece in colon cancer cells. Food Funct. 2013 Feb 26;4(3):366-72. https://doi.org/10.1039/C2FO30259D
5- Anderson JW, Weiter KM, Christian AL, Ritchey MB, Bays HE. Raisins compared with other snack effects on glycemia and blood pressure: a randomized, controlled trial. Postgrad Med. 2014 Jan;126(1):37-43. https://doi.org/10.3810/pgm.2014.01.2723
6- Olmo-Cunillera A, Escobar-Avello D, Pérez AJ, Marhuenda-Muñoz M, Lamuela-Raventós RM, Vallverdú-Queralt A. Is Eating Raisins Healthy? Nutrients. 2019 Dec 24;12(1):54. https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/54/htm
7- Anderson JW, Waters AR. Raisin consumption by humans: effects on glycemia and insulinemia and cardiovascular risk factors. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A11-7. https://doi.org/10.1111/1750-3841.12071
8- Painter JE, Waters AR. A review of the health benefits of raisins. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:ii-iii. https://doi.org/10.1111/1750-3841.12139